Edição 1476 – 4 de junho de 2025

revistaanamaria.com.br

a semana em Ana Maria

BAD HAIR DAY

Melhore o visual com lenços, tiaras e acessórios para o cabelo

CORAGEM!

Como entreter seu filho nas férias longe das telas

NEGÓCIO INTELIGENTE

Dicas de finanças para empreendedoras

AVC EM JOVENS

Por que está cada dia mais comum?

BRIGADEIRO PERFEITO

Segredos de chef que você não conhecia para acertar o preparo

PELOS EM QUEDA

Entenda a troca de pelos dos pets nesta estação

Carilícha

Ela começou como meme e agora quer comandar seu programa de auditório

"Sou muito espontânea, não meço palavras. Nunca tive papas na língua"

ines249

Podcast

AnaMaria

A cozinha mudou a minha vida

Série com 4 episódios

Já pensou em mudar de vida com uma simples receita culinária? Foi exatamente isso o que aconteceu com os nossos convidados da 1ª temporada do podcast A Cozinha Mudou a Minha Vida. Nesta série, vamos contar a história de empreendedores de sucesso, que mudaram as suas histórias a partir de uma receita.

EPISÓDIO #01 Já disponível!

Cleusa Maria da Silva, dona da Sodiê Doces

EPISÓDIO #03 Já disponível!

Carolina Kechinski, CEO da CaKech - Empório de Pães & Doces

EPISÓDIO #02 Já disponível!

Carol Martineli, dona da Carol Coxinhas

EPISÓDIO #04 Já disponível!

Willians Tadeu, dono da B.Cup! Batata Frita

Ouça agora nas principais plataformas de áudio:

Spotify | Apple Podcasts | Pocket Casts | Overcast | Amazon Music | Google Podcasts | Castbox | Stitcher | RadioPublic

ines249

A VOZ QUE NÃO SE CALA

Tem gente que surge como meme e desaparece logo depois. Mas Cariúcha não - ela veio pra ficar. Nossa capa desta semana traz a história surpreendente de uma mulher que virou repórter, encarou reality, conquistou o público e hoje apresenta um dos programas mais populares da TV aberta. Aos 41 anos, ela fala sobre sonhos, fé, maternidade e, principalmente, de saúde mental sem vergonha. "Durante muito tempo, tive vergonha até de dizer que fazia terapia. Mas todo mundo precisa", conta. Ela constrói sua própria identidade, sem medo do que os outros vão dizer.

E falando em coragem, que tal encarar as férias escolares com mais presença? Nesta edição especial de férias, sugerimos brincadeiras, jogos e atividades para ajudar as crianças a se desconectarem das telas e redescobrirem o prazer de brincar livre. E, ainda revelamos o segredo para um brigadeiro perfeito para fazer com as crianças, aquele que rende boas risadas na cozinha e deixa a casa com cheirinho de infância.

Para você, temos ainda um tutorial de uso de lenços, tiaras e acessórios de cabelo para dar um charme extra nos looks.

Tem assunto sério por aqui também: por que o AVC em pessoas jovens está aumentando? E, para mães de pets: entenda mais sobre a queda de pelos nessa época do ano.

Boa leitura e até semana que vem!

Lígia Menezes, editora

Cuidar da mente é um ato de coragem. E todo mundo precisa

Cariúcha

FOTO DE CAPA: TRUMPAS

FALE COM A GENTE

E-mail
lmenezes_colab@perfilbr.com.br

Site
revistaanamaria.com.br
AnaMaria Receitas
anamariareceitas.com.br

Cartas
Av. Eusébio Matoso, 1.375, 5º andar, Butantã, CEP 05423-180, São Paulo/SP, Brasil

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

Instagram
Instagram.com/revistaanamaria
Instagram receitas
Instagram.com/anamariareceitas

Facebook
Facebook.com/revistaanamaria
Facebook receitas
Facebook.com/AnaMReceitas

Twitter
Twitter.com/revistaanamaria

YouTube
YouTube.com/TVRevistaAnaMaria

Para anunciar em AnaMaria: Telefone (11) 2197-2000 | E-mail: publicidade@editoracaras.com.br
Venda de Conteúdo: para direitos de reprodução dos textos e imagens de ANAMARIA, e-mail: licenciamento@caras.com.br; arquivo@caras.com.br

FOTOS: CAROLINA DE OLIVEIRA SILVA (LÍGIA); GUETTY IMAGES

ines249

Mitologia e astrologia se conectam

A mitologia e a astrologia caminham juntas nessa jornada de compreensão, uma enriquecendo a outra

Um jovem perguntou a um sábio: "Os mitos são apenas histórias antigas ou há verdade neles?" O sábio respondeu: "Os mitos são como sementes de esperança. Mesmo que pareçam apenas histórias, guardam verdades que o coração pode entender. Muitos dos signos do zodíaco têm origem em mitos específicos:

Áries - O carneiro de ouro de Jason e os Argonautas. Áries é como o carneiro mágico, aventureiro e corajoso, sempre pronto para liderar a próxima missão.

Touro - O touro branco de Zeus, que sequestra Europa. Touro simboliza força e estabilidade, como o animal poderoso do mito que representa fertilidade e proteção.

Gêmeos - Os gêmeos Castor e Pollux, os Dioscuros. Dois irmãos representam a dualidade e a comunicação.

Câncer - A tartaruga que carregava o céu, semelhante a Teseu e os touros de Creta. Câncer é como o casulo protetor, acolhedor, que guarda emoções como uma tartaruga que carrega seu lar.

Leão - O leão de Nemeia, derrotado por Hércules. Leão é o rei da selva, simbolizando coragem e liderança.

Virgem - Ártemis, a deusa da caça e da pureza. Virgínia é como uma guardiã da pureza, buscando a perfeição e a cura.

Libra - A balança de Têmis, deusa da justiça. Libriano é como uma juíza imparcial, buscando equilíbrio.

Escorpião - A serpente de Ouro de Ouroboros ou a lenda de Hades e Perséfone. Escorpião é profundo e misterioso, como a serpente que simboliza renovação e transformação.

Sagitário - Quíron, o centauro sábio e aventureiro. Sagitário é o explorador, busca conhecimento e aventura.

Capricórnio - A muralha de Ísis, a deusa egípcia que simboliza resistência. Capricórnio é como uma montanha resistente, determinado a atingir o topo.

Aquário - Prometeu, que trouxe o fogo aos humanos. Aquário é o visionário, aquele que traz inovação e quebra paradigmas.

Peixes - Os peixes de Ísis ou o mito de Aphrodite e Eros, que se transformam em peixes. Peixes é a alma conectada ao mundo espiritual e aos sonhos, fluindo com sensibilidade e empatia.

Por Vanessa Alvaiz, astróloga, numeróloga, psicanalista e terapeuta Junguiana - @vanessalvaiz

Quer ganhar autoconhecimento? Aprenda a interpretar seu mapa astral com nosso curso exclusivo de astrologia. Saiba mais em: **https://revistaanamaria.com.br/curso-completo-como-interpretar-seu-mapa-astral/**

PERFIL

Presidente
Luis Fernando Maluf
Vice-Presidente
Wardi Awada

Diretores Corporativos
Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria

(Lançada em 1996)

Editora: **Lígia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora): **Gizele Agozzino**
Revisão: **Heilen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação.**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

Para assinar ou resolver os assuntos relativos à sua assinatura direto com a editora, acesse:
www.assineclube.com.br/fale-conosco

Se preferir ligue:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

Editor Responsável
Wardi Awada

ANER

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL, WPA POOL/ POOL/ GUETTY IMAGES

ines249

APENAS 25% DO LIXO URBANO É RECICLADO

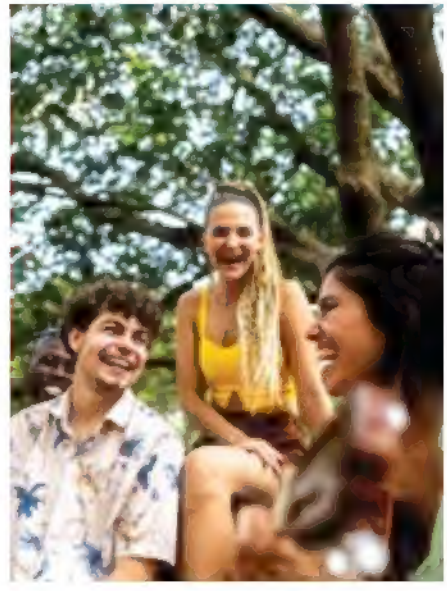
O avanço dos lixões urbanos no Brasil, alimentado pelo descarte irregular de resíduos da construção civil (RCD), está provocando uma crise ambiental silenciosa, com impactos diretos na saúde pública. Segundo a Pesquisa Setorial 2024 da Abrecon, o país gera mais de 106 milhões de toneladas de entulho por ano, mas recicla apenas 25% e destina corretamente de 30% a 40%. Isso significa que cerca de 60% do volume total acaba em áreas clandestinas, atingindo margens de rios, áreas de preservação e até bairros residenciais. O problema vai além da estética urbana. Elementos tóxicos como chumbo, mercúrio, cádmio e arsênio infiltram no solo e alcançam lençóis freáticos, comprometendo mananciais e expondo populações, especialmente crianças, a substâncias altamente perigosas. "Estamos diante de uma crise silenciosa", alerta Rafael Teixeira, especialista da Abrecon. "O entulho descartado de forma criminosa hoje será a água contaminada que vamos beber amanhã", completa.

77% DOS PROFISSIONAIS BRASILEIROS FAZEM HORA EXTRA - E A CULPA PODE SER DAS REDES SOCIAIS!

Seja por necessidade ou por hábito, um levantamento realizado pela Conquer Business School revelou que 77% dos profissionais brasileiros fazem horas extras no trabalho. Foram entrevistados 500 adultos residentes em todas as regiões do país, que têm acesso à internet.
O motivo pode ser a falta de produtividade causada pelo uso excessivo das redes sociais. Pelo menos esse foi o principal obstáculo relatado por 36,2% dos entrevistados, seguido por por interrupções no ambiente corporativo, excesso de demandas e falta de clareza nas instruções.
A pesquisa analisou a auto-organização e a gestão do tempo nas empresas - e identificou dois perfis predominantes: 51,4% realizam horas extras apenas quando preciso, mas preferem evitá-las, e 25,2% não se incomodam em ultrapassar o horário com frequência.

VIDA OFFLINE: 67% DOS BRASILEIROS REDUZIRAM O USO DAS REDES SOCIAIS EM BUSCA DE BEM-ESTAR

Uma pesquisa da Pluxee com mais de 2.900 consumidores brasileiros revelou que 67% já diminuíram o tempo nas redes sociais ou desativaram suas contas. A principal motivação foi a sensação de perda de tempo (68,6%), seguida pelo impacto negativo na saúde mental (20,8%).
A mudança é mais comum entre adultos de 35 a 44 anos e já mostra resultados positivos: 43% relataram mais tempo para hobbies e lazer, e 37% sentiram melhora emocional e psicológica.
O movimento de desconexão não significa isolamento. Ao contrário: muitos participantes passaram a se dedicar a atividades presenciais, como exercícios físicos (46,6%), viagens curtas (30,8%) e encontros com amigos (23,4%).
E você, já contou quantas horas por dia perde navegando nas redes sociais? O que você poderia fazer com todo esse ganho diário de tempo?



FOTOS: GETTY IMAGES

ines249

NO MUNDO DA LUA

Diretamente do espaço, Elio encanta a criançada e é aposta da Pixar para as férias de julho

Resenha de Beatriz Cyrino

No imaginário de uma criança, tudo é possível. Elio, o novo filme da Pixar que estreou dia 19 de junho nos cinemas, é a prova disso. A produção infantil fala de um garoto tão apaixonado pelo espaço que chega a ser abduzido. Em Elio, o protagonista, que dá nome ao filme, é um menino órfão de 11 anos extremamente criativo e sonhador. Depois de perder os pais, ele passa a viver com a tia Olga Solis e, desde então, tem dificuldade para se encaixar em dinâmicas sociais, fazer amigos e sente que não pertence a lugar nenhum.

Apesar de solitário, Elio se torna um menino muito imaginativo. É sua fascinação pelo espaço e obsessão por aliens que acabam o levando por engano ao Comuniverso, uma comunidade espacial que abriga representantes de várias galáxias diferentes. Para ele, é um verdadeiro sonho se tornando realidade. Mas logo percebe que sua viagem nada tem a ver com a paixão pela vida extraterrestre: Elio é confundido pelas criaturas como o embaixador e líder da Terra. Para provar que merece esse lugar, o garoto se envolve em crises intergalácticas e precisa resolvê-las antes que descubram a verdade - e antes de tornar a confusão em que se meteu ainda maior.

MAIS DO QUE PARECE

As cores vibrantes, a animação e a história fictícia não são as únicas razões para o filme ser considerado infantil. A história está repleta de debates sobre solidão, conexão familiar e amor ao próximo.

A perda não é um desafio somente para Elio. Solteira e sem filhos, Olga também precisa recalcular a rota quando se vê dentro de uma maternidade que ela não previu e, ainda por cima, lidar com o próprio luto. Juntos, eles criam uma conexão familiar para se adaptarem à nova dinâmica.

O mesmo acontece com Glordon, um alienígena herdeiro de um trono com quem o protagonista faz uma amizade inesperada. Assim como Elio, ele também se sente deslocado de sua família ao carregar o peso de não se sentir suficiente para assumir o lugar do maior dominador do espaço, seu pai Grigon - e também antagonista do filme.

VALE A PENA?

Já adianto que, para mim, não foi um dos melhores filmes que já assisti. Chorei? Sim, mais do que pretendia. É uma história que, por tratar de temas clássicos e sensíveis ao coração, chega a ser bem emocionante - além do que, quem nunca se viu no lugar de Elio?

Em algumas partes, o filme pode chegar a ser cansativo pelo roteiro previsível, mas para uma criança, é cheio de ensinamentos - além de super fofo - e vale a ida ao cinema.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

ines249

CHEGOU A VEZ DA CRIANÇADA!

5 produtos capilares seguros para crianças de todas as idades

Beatriz Cyrino

Quem é mãe sabe: cabelo de criança tem vontade própria! Mas com os produtos certos, cuidar dos fios pode virar um momento gostoso entre vocês. Selecionamos opções seguras, cheirosas e eficazes para deixar o cabelo dos pequenos mais saudável - e a rotina mais prática. Vem conferir!

Shampoo Poção da Espuma Dr. Botica (200ml),
O Boticário - R$ 37,90
A fórmula leva as vitaminas E e B5 e limpa, com muita espuma, sem irritar os olhos da criançada. Ideal para todos os tipos de cabelo, ainda deixa um perfume suave nos fios.

Condicionador Hidratante Tratando A Jubinha (300ml),
Widi Care - R$ 19,90
Formulado exclusivamente para os cabelos com curvas, ele deixa os fios macios e brilhantes com seu potencial hidratante graças a ativos como óleo de jojoba e manteiga de cucumã. Ideal para crianças de 3 a 12 anos.

Creme De Pentear Acqua Kids Vegano Cacheados (250ml)
Nazca - R$ 28,55
Com cheirinho de mamão papaya, o creme é ideal para fios grossos e com bastante curvatura. A linha, que também conta com shampoo e condicionador, proporciona redução de volume e cachos mais definidos após o banho.

Spray Desembaraçante - Sem Desembaraço (300ml),
Trá Lá Lá Kids - R$ 17,50
Com manteiga de karité e glicerina vegetal, o spray desembaraçante tem agentes hidratantes que auxiliam na maciez e hidratação, deixando os fios soltos, sedosos e sem nós. Pode ser usado diariamente em todos os tipos de cabelo.

Gelatina Morango #todecacho Kids Desembaraçante (550g),
Salon Line - R$ 24
Além do aroma docinho de morango, a gelatina proporciona desembaraço, hidratação, definição de cachinhos com fixação leve, brilho e controle de frizz. É dermatologicamente testada e contém filtro solar. A fórmula é enriquecida com extrato de frutas vermelhas e óleo de macadâmia, ativos com propriedades hidratantes para todos os tipos de cabelo.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Ines249

A VOZ DA LAJE

Ines2493

AOS 41 ANOS, CARIÚCHA CONSTRÓI SUA IDENTIDADE E NÃO ESCONDE O SONHO DE COMANDAR SEU PRÓPRIO PROGRAMA DE AUDITÓRIO

Renan Pereira e Ligia Menezes

Ela estourou como meme, virou repórter, foi parar em reality show e, hoje, apresenta um dos programas mais populares do SBT, o Fofocalizando, exibido à tarde. A trajetória de Cariúcha – ou Alessandra Cariúcha – é tudo, menos previsível. Dona da frase icônica "sou bonita pra caramba, sou toda natural", ela surgiu para o grande público em 2009, no Profissão Repórter, e nunca mais saiu dos holofotes. De lá para cá, muita coisa mudou. Aos 41 anos, Cariúcha amadureceu, enfrentou batalhas internas e externas, e aprendeu a lidar com a saúde mental sem vergonha. Fala com emoção da filha Mirella, uma mulher trans de 26 anos, que ela adotou, e não esconde o sonho de comandar seu próprio programa de auditório: "Bem Brasil! Com samba, gospel, tudo junto!" Mesmo sem papas na língua, ela também sabe quando é hora de pedir desculpas – algo que nem sempre o público espera de figuras polêmicas. Mas é nessa mistura de fé e autenticidade que Cariúcha constrói sua identidade.

FOTO: TRAMAS

ines249

Você já afirmou que sempre teve o sonho de ser uma grande apresentadora. Quando teve essa consciência? Foi quando viralizou com o Caco Barcelos no "Profissão Repórter" ou desde criança?
Sim, sempre tive o sonho de ser apresentadora. Isso se firmou mesmo quando trabalhei como repórter no Pânico. Foi ali que decidi trilhar essa carreira de vez. Entrevistava grandes nomes da televisão brasileira e pensava: 'é isso que eu quero pra minha vida'. Mas esse desejo de ser artista vem desde a infância, desde os tempos da igreja.

Quais são suas referências como artista da televisão?
A rainha da televisão Hebe Camargo e a Oprah Winfrey. Sou muito fã do trabalho delas e me espelho nelas. Se Deus permitir, eu chego lá.

Você é conhecida por não ter medo de dizer o que pensa. Sempre foi assim ou algo te motivou a ser tão corajosa?
Sempre fui assim. Eu falo primeiro e, quando vejo, já foi! Sou muito espontânea, não meço palavras. Desde criança, nunca tive papas na língua.

Você é grande amiga do jornalista Léo Dias. Já brigaram ao vivo e depois voltaram a se falar. Como surgiu essa amizade?
A nossa relação é como de irmãos. Às vezes a gente se exalta, discorda, mas em dois minutinhos já está tudo certo. O Léo foi um presente de Deus na minha vida. Eu costumo dizer que Deus não une pessoas, une propósitos. Ele tem um coração bom, torce por mim de verdade. Aplaude meu sucesso - e quando você aplaude o outro, Deus te abençoa em dobro. As pessoas nem sempre conhecem esse lado humano dele. O Léo ajuda muita gente, principalmente quem nunca teve oportunidade. Ele é um grande aliado da nossa comunidade negra. Minha família é apaixonada por ele.

Na "Fazenda", você foi muito criticada pelos conflitos com Rachel Sheherazade. Depois vocês se desculparam. Você costuma perdoar? Reconhece quando erra?
Sim. Sempre reconheci meus erros. Quando erro, peço desculpas. Aliás, até quando não erro, às vezes peço desculpas. Não tenho vergonha de admitir que errei. Isso faz parte de quem eu sou.

Você já comentou que toma psicotrópicos. Quando começou o tratamento? Pode falar um pouco sobre saúde mental para nossas leitoras?
Esse é um assunto delicado, que ainda tenho dificuldade de falar abertamente. Mas sim, faço tratamento com minha psicóloga, a doutora Miriam. Quando estou com muita ansiedade ou em crise, tomo calmantes. Acho que sempre tive isso, mas nunca tive acesso. Para a gente, que é pobre, psicólogo e psiquiatra parecia coisa de rico. Minha mãe, minha avó nunca tiveram esse tipo de cuidado. E só percebi o quanto precisava de ajuda depois da Fazenda, quando passei por um período muito difícil, ao ponto de ter pensamentos ruins. Hoje, faço sessões de hipnose também. O que aprendi é que saúde mental é para todos. Terapia não é vergonha. Durante muito tempo, tive vergonha até de dizer que fazia. Mas todo mundo precisa, principalmente hoje, com o mundo tão complicado e depois da pandemia. Todo mundo precisa se cuidar.

Você tem uma filha trans e fala com muito carinho da comunidade LGBTQIA+. Como essa relação começou?
Sim, minha filha trans, Mirela, é um anjo na minha vida. Ela era minha fã há muitos anos e passou por situações difíceis. Me identifiquei com a história dela e nos apaixonamos. Foi amor à primeira vista. Mas minha relação com a comunidade LGBT vem de antes disso. Sempre apoiei, sempre lutei. Acho que continuo sendo a 'Madrinha da Diversidade' do Rio de Janeiro com muito orgulho.

Quais são seus planos para o futuro? Pensa em ter um programa de auditório?
Sim. Quero retomar minha carreira musical, já estou voltando com meus shows. E sonho com um programa de auditório, bem popular, bem povão mesmo! Quero samba, pagode, gospel, porque sou filha de pastor, tudo junto, uma mistura bem Brasil! Um programa animado, com DNA, com emoção, inspirado no meu ídolo Ratinho, que é uma referência e que me ajudou muito. Aliás, sou contratada do SBT graças a ele. Ele disse pra Dani Beyrute: 'Contrata a Cariúcha, senão outra emissora leva'. Meu sonho é esse: um programa bem doido, bem minha cara.

Relembre o meme que "lançou" Cariúcha

Foi em 2009, durante o concurso "Garota da Laje", exibido pelo Profissão Repórter, que Cariúcha soltou a frase que mudaria sua vida: "Sou bonita pra caramba. Sou toda natural." Revoltada por não ter vencido, ela desabafou com Caco Barcellos em uma cena que rapidamente viralizou. O olhar indignado, o tom firme e a espontaneidade fizeram dela um meme eterno - e, mais do que isso, abriram as portas para uma trajetória longa. Desde então, Cariúcha nunca mais saiu de cena.

ines249

Aprendi que saúde mental é para todos. Terapia não é vergonha. Durante muito tempo, tive vergonha até de dizer que fazia.

ines249

Os acessórios de cabelo voltaram com tudo!

Na correria do dia a dia, ter um lenço ou uma tiara à mão é um coringa no visual

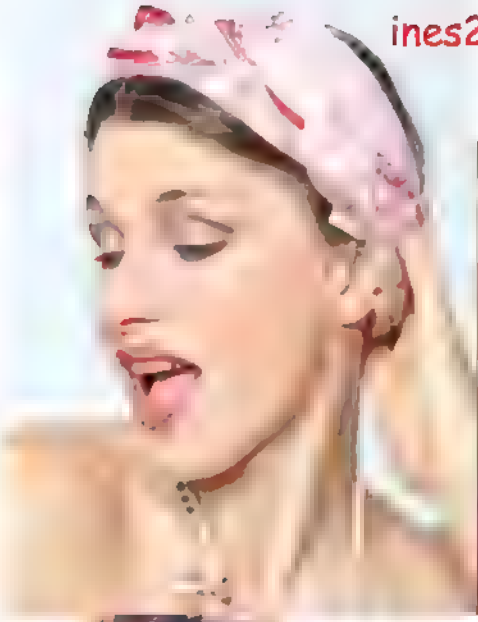
Lígia Menezes

Tiaras estruturadas, lenços estampados, faixas largas e até turbantes estão de volta, agora em versões ainda mais versáteis e estilosas. Além de dar um charme extra ao visual, esses itens são grandes aliados nos dias de pressa ou naquele 'bad hair day'. A seguir, reunimos formas criativas de adotar os acessórios no dia a dia, com ideias que vão do estilo básico ao fashionista.

ines249

Tiara com nó

As tiaras com nó no topo da cabeça estão entre as mais usadas do momento. Em tecido, veludo ou crochê, combinam com o cabelo solto, preso em coque ou rabo baixo. São práticas e garantem um toque sofisticado.

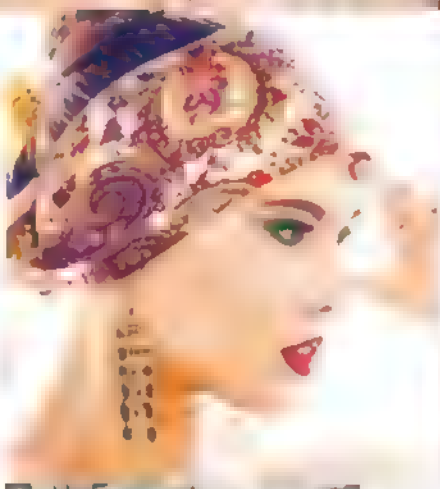


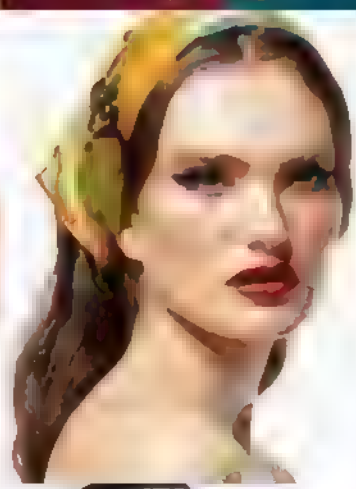
Lenço estilo pin-up

Dobrado em faixa e amarrado no topo da cabeça, o lenço pin-up é perfeito para quem adora um toque vintage no visual. Combine com coques ou rabos bagunçados, e aposte em estampas coloridas para dar mais vida ao look.

Coque com lenço

Quer transformar um coque básico em algo especial? Amarre um lenço ao redor da base do penteado e finalize com um laço ou nó lateral. O truque funciona para coques altos ou baixos.



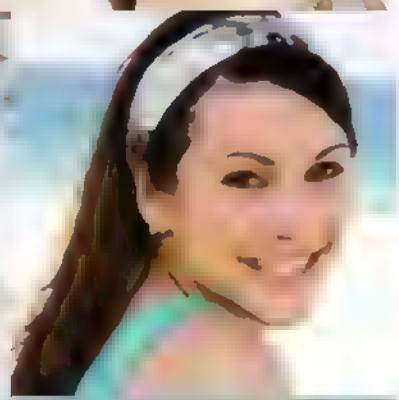


Bandana triangular

O lenço usado como bandana triangular é prático e estiloso. Basta dobrá-lo ao meio em forma de triângulo e amarrar na nuca, com as pontas caindo sobre os ombros. Ideal para proteger os fios nos dias de sol ou para um visual mais urbano.

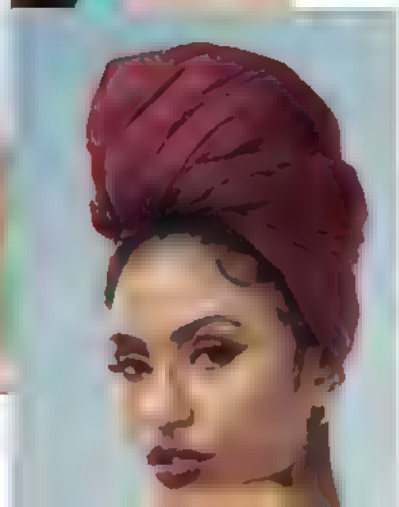
Rabo de cavalo com laço de lenço

Substitua o elástico tradicional por um lenço bonito, dando duas voltas na base do rabo de cavalo e finalizando com um laço. Esse pequeno detalhe já transforma o penteado.



Lenço como tiara embutida

Para um efeito mais delicado, dobre o lenço em faixa e posicione por baixo dos fios, com as pontas amarradas no topo da cabeça. O acabamento lembra uma tiara. Fica ótimo com cabelo solto ou meio-preso.



Turbante

Dobrado em faixa larga, o lenço pode cobrir a raiz dos fios, criando um turbante moderno. É uma ótima opção para proteger os cabelos do sol, para dias de transição capilar ou para valorizar os fios cacheados e crespos com ainda mais charme.

FOTOS GETTY IMAGES

ines249

Clean beauty: tendência ou cilada?

Entenda os benefícios e os riscos dos cosméticos de beleza 'limpa' - e veja se vale mesmo apostar neles

Beatriz Cyrino

Com embalagens recicláveis, fórmulas mais simples e a promessa de serem mais seguras para a pele, os produtos de beleza limpa (ou clean beauty, como o termo ficou conhecido) têm ganhado espaço nas prateleiras e no nécessaire das consumidoras brasileiras Mas será que essa tendência é tudo isso mesmo? Ou estamos diante de mais um modismo cheio de marketing e pouca regulamentação? Afinal, o termo "beleza limpa" ainda não é oficial. Isso significa que qualquer produto pode se apresentar assim, mesmo sem comprovação de que cumpra os critérios esperados.

ines249

O que é clean beauty

Para a dermatologista Ana Carolina Sumam, um cosmético só pode ser considerado clean beauty quando adota uma formulação mais transparente, segura e com menor impacto à saúde humana e ao meio ambiente. "Ser vegano pode ser um dos critérios, mas não é suficiente por si só", afirma. Segundo Kacau Diaz, engenheira química e fundadora da marca brasileira Kacau Cosméticos, a beleza limpa exige atenção em toda a cadeia de produção: desde a extração da matéria-prima até o descarte do produto. "Esses ingredientes não podem causar danos à saúde e o resíduo que sobra não deve poluir rios ou o solo. A cadeia precisa ser fechada por completo", explica. O farmacêutico Maurizio Pupo, fundador da Ada Tina, marca de dermocosméticos com tecnologia italiana, destaca que o conceito ultrapassa o conteudo dos frascos. "Não basta a fórmula ser vegana ou natural. O processo de fabricação também precisa ser limpo, sem gerar poluentes ou resíduos", afirma. Ele reforça que embalagens recicláveis e menor uso de água na produção são outras exigências da filosofia.

Clean beauty x beleza natural

Apesar de parecidos, os conceitos de clean beauty e beleza natural não são sinônimos. A dermatologista explica que a beleza natural prioriza ingredientes de origem vegetal ou mineral, enquanto a beleza limpa pode incluir componentes sintéticos, desde que sejam seguros, não tóxicos e sustentáveis. Ou seja, um produto natural pode conter substâncias alergênicas, enquanto um cosmético limpo pode ter sintéticos inofensivos.
Kacau reforça: "Não é porque algo é natural que está livre de causar reações. A cenoura, por exemplo, pode manchar a pele. O mel pode causar alergia. E certas frutas têm acidez que pode irritar". Por isso, ela desaconselha o uso de alimentos diretamente na pele, mesmo que seja uma alternativa mais barata. "Tem gente que consegue bons resultados, mas os riscos são altos. Um cosmético desenvolvido com tecnologia é sempre mais seguro", alerta.

Ingredientes proibidos

Apesar de não haver uma regulamentação oficial, há um consenso sobre os ingredientes que devem ser evitados: parabenos, ftalatos, sulfatos, silicones, derivados de petróleo, corantes artificiais, fragrâncias sintéticas e certos filtros solares químicos, como a avobenzona. Esses compostos são frequentemente apontados como disruptores endócrinos, alergênicos ou irritantes, além de causarem impactos ambientais negativos.
Mas será que é justo demonizar ingredientes que já foram aprovados por agências como a Anvisa ou o FDA (Administração de Alimentos e Medicamentos dos EUA)? Para a dermatologista Ana Carolina, não é correto rotular esses compostos como vilões, já que muitos são seguros nas concentrações permitidas.
A ausência deles nas fórmulas clean tem mais a ver com filosofia de precaução do que com evidência de risco real. "Produtos sem esses ingredientes não são automaticamente mais seguros", alerta. "O que determina a segurança é o conjunto da fórmula, a estabilidade do produto e sua aplicação correta."

Vale desembolsar a mais para ter clean beauty?

O preço dos cosméticos de beleza limpa costuma ser mais alto - e não é só pelo rótulo. "As matérias-primas orgânicas e certificadas ainda são mais caras. Além disso, muitas marcas são pequenas e artesanais, o que encarece a produção", explica a dermatologista. Kacau destaca que, além disso, há muito mais tecnologia envolvida: os produtos são multifuncionais, usam menos água e têm fórmulas ricas em ativos. "Um shampoo em barra, por exemplo, pode durar até três vezes mais que um líquido comum", afirma. A demanda crescente por esse tipo de produto pode ajudar a mudar o cenário. Segundo um relatório da Grand View Research, o mercado global de cosméticos veganos deve ultrapassar US$ 24 bilhões até 2028.

Com a falta de certificações específicas, o segredo ainda está em se informar, ler rótulos e pesquisar marcas confiáveis. Mas então vale investir na categoria? Como conclui Maurizio Pupo, o conceito de clean beauty não é sobre ingredientes milagrosos, mas sobre consumo consciente e informado: "É uma escolha que envolve saúde, meio ambiente e responsabilidade".

FOTOS GETTYIMAGES

AVC CADA VEZ MAIS CEDO

Youtuber Pirulla sofreu um AVC aos 42 anos; saiba por que os casos entre jovens estão crescendo e como identificar os sintomas

Jéssica Batista

O biólogo e youtuber Pirulla, de 42 anos, surpreendeu seus seguidores ao enfrentar um problema de saúde que, infelizmente, não escolhe idade. No final de maio, o divulgador científico sofreu um AVC e, semanas depois, iniciou sua reabilitação. O caso revela uma realidade que, embora pareça distante para pessoas jovens, tem se tornado cada vez mais comum do que imaginamos. De acordo com o professor de Neurologia João Brainer, do Centro Universitário São Camilo, o aumento dos casos em menores de 45 anos se deve a uma combinação de fatores. "Temos visto principalmente AVC isquêmico, causado pelo entupimento de uma artéria do cérebro, embora também tenha crescido discretamente o número de casos hemorrágicos", explica em entrevista à **AnaMaria**. Entre os motivos, aparecem doenças genéticas, como as trombofilias, o uso de tabaco, vape, álcool e drogas ilícitas, com destaque para as simpaticomiméticas, como a cocaína. O estilo de vida moderno também tem sua parcela de culpa. "Estresse constante, sedentarismo e uma alimentação rica em ultraprocessados, que contém nanoplásticos, estão associados ao risco maior de doença isquêmica cerebral e até de infarto em jovens", conta o neurologista, ressaltando que esses hábitos são cada vez mais comuns nas rotinas aceleradas da vida atual. Além desses fatores, há outro ponto importante: o avanço nos diagnósticos. Hoje, médicos e profissionais de saúde estão mais preparados para identificar sinais de AVC em pacientes mais jovens, o que antes passava despercebido ou era confundido com outras condições.

ines249

SAMU, A SIGLA QUE PODE SALVAR VIDAS

Em um AVC, cada minuto conta. Por isso, é fundamental saber reconhecer os primeiros sinais e buscar ajuda imediata. No Brasil, costuma-se usar o acrônimo SAMU para facilitar a memorização:

S **Sorria** – desvio na boca ao tentar sorrir, com a boca ficando torta.

A **Abraço** – fraqueza em um lado do corpo, dificuldade para levantar um dos braços.

M **Música** – dificuldade para falar, entender ou repetir frases simples.

U **Urgente** – necessidade de acionar rapidamente o serviço médico.

Nos Estados Unidos e em materiais internacionais mais atualizados fala-se em BE-FAST, que acrescenta mais dois sinais importantes:

B **Balance** – desequilíbrio súbito ou dificuldade para andar.

E **Eyes** – perda súbita da visão em um dos olhos ou em parte do campo visual.

O professor explica que os sintomas são os mesmos em jovens e idosos, mas chama atenção para o fato de que, em pacientes mais jovens, os casos tendem a ser mais graves, com mais áreas do cérebro comprometidas desde o início.

FOTO: GETTY IMAGES, E REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Recuperação: uma corrida contra o tempo

Quando o AVC é reconhecido rapidamente, o tratamento pode ser iniciado dentro da chamada "janela de ouro", que é o período de até 4 horas e meia após o início dos sintomas. Nesses casos, há a possibilidade de uso de um medicamento trombolítico, como a alteplase, que está disponível no SUS para acelerar a dissolução do coágulo.
Em situações mais graves, pode ser indicada a trombectomia, um procedimento que retira o coágulo que está obstruindo a artéria, minimizando o dano cerebral.
A recuperação tende a ser mais promissora em pessoas jovens, já que o cérebro tem maior capacidade de reorganização, fenômeno conhecido como neuroplasticidade. Ainda assim, o caminho exige acompanhamento intenso e dedicação, com fisioterapia, fonoaudiologia e, muitas vezes, apoio psicológico. "Quanto mais rápido o tratamento, maior a chance de um bom prognóstico", reforça o especialista.

Vacina contra a Covid-19: existe relação com o AVC?

Diante do caso de AVC de Pirulla, surgiram especulações sobre possíveis ligações com vacinas contra a Covid-19. Segundo Brainer, "houve uma associação discreta com uma vacina específica, que já foi descontinuada, e apenas em pessoas que já tinham predisposição. Mas isso não se confirmou em larga escala", esclarece. Por outro lado, o próprio coronavírus mostrou-se um vilão no aumento dos casos. A infecção por Covid-19 elevou significativamente o risco de AVC, inclusive em jovens.

ines249

o brigadeiro perfeito existe!

A chef Brenda Bourdon traz todos os segredos para alegrar as férias das crianças com essa sobremesa tradicional brasileira

Renan Pereira

Crianças e brigadeiros combinam muito. E, nas férias, você pode juntar os dois: elas mesmas podem preparar o doce para um piquenique à tarde. A chef Brenda Bourdon, da marca "Prazer em comê-lo!", conhecida por transformar receitas clássicas em experiências mais saborosas, traz um passo a passo fácil com tudo o que você precisa saber para acertar o ponto e garantir um brigadeiro perfeito, cremoso e cheio de sabor

RECEITA BÁSICA

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 80 g de chocolate para derreter (pode ser ao leite, meio amargo, branco ou o que preferir)

Modo de preparo:
Basta misturar todos os ingredientes em uma panela e mexer constantemente até atingir o ponto desejado.
Ponto de calda: o brigadeiro começa a borbulhar, mas ainda não desgruda do fundo.
Ponto de enrolar: a mistura desgruda completamente da panela; ao inclinar levemente a panela, o brigadeiro se solta como um bloco macio.

Atenção ao fogo e à panela

"O ideal é trabalhar em fogo médio: prático, seguro e eficiente. Fogo alto pode queimar ou caramelizar o leite condensado antes da hora; fogo muito baixo pode prolongar demais o preparo", diz. E, durante todo o tempo, mexa o brigadeiro na panela. Este é o maior segredo técnico: o brigadeiro não pode parar de ser mexido durante o cozimento. "Assim evitamos queimar o fundo, formar grumos ou perder a textura macia", diz.

MEXA DO JEITO CERTO

- **Dê uma volta completa nas bordas da panela;**
- **Depois, uma mexida no centro;**
- **Alterne esse movimento do começo ao fim;**
- **Se, mesmo com o cuidado, surgirem pequenas bolinhas durante o cozimento, um fouet pode ser usado para dissolvê-las com delicadeza.**

O que faz um brigadeiro ser realmente bom?

- A qualidade dos ingredientes

- O leite condensado é a base da receita. Se houver um ingrediente para priorizar em qualidade, é ele. Um bom leite condensado faz toda a diferença na textura, na liga e no sabor final.

- O creme de leite entra para dar cremosidade e deixar o brigadeiro mais macio, além de equilibrar o dulçor. Quem prefere um doce mais firme e adocicado pode optar por retirar o creme de leite da receita.

- O chocolate atua tanto no sabor quanto na textura. Aqui, a escolha é pessoal: meio amargo, ao leite, branco, todos funcionam bem. A quantidade também pode ser ajustada sem comprometer a receita: de 70 g até 150 g. "Mais chocolate traz sabor mais intenso e também pode reduzir um pouco o tempo de panela, já que o chocolate ajuda a firmar a mistura", avisa Brenda.

Acessórios que fazem a diferença

Panela: prefira uma de fundo grosso. Ela distribui melhor o calor e reduz o risco de queimar.
Espátula: as de silicone são ideais por rasparem bem o fundo da panela.
Descanso: depois de pronto, deixe o brigadeiro esfriar completamente antes de enrolar. Isso ajuda na firmeza e evita grudar nas mãos.
Brilho: o uso do chocolate em barra (em especial os com manteiga de cacau) contribui para um acabamento brilhante e textura mais lisa.

FOTOS: DIVULGAÇÃO; PRAZERESEMCOMÊ-LOS

ines249

Casa livre de alérgenos

A chegada das férias faz com que as crianças fiquem mais dentro de casa - e a presença deles em ambientes fechados pode favorecer alergias e problemas respiratórios!

Lígia menezes

Julho chega trazendo férias escolares, crianças correndo pelos cômodos e, muitas vezes, espirros e tosses inesperadas. Isso porque, durante o inverno, o ar mais seco e a permanência prolongada em ambientes fechados favorecem a presença de alérgenos invisíveis, como poeira, ácaros e mofo, verdadeiros vilões para quem tem problemas respiratórios. A boa notícia é que com pequenos ajustes na casa e na rotina, dá para aliviar os sintomas alérgicos e garantir que o lar continue acolhedor e saudável para todos.

ines249

ATENÇÃO AO QUARTO DAS CRIANÇAS

* **Troque as roupas de cama semanalmente e prefira tecidos sintéticos e capas antialérgicas para colchões e travesseiros.**

* **Deixe os bichos de pelúcia guardados em caixas plásticas.**

* **Opte por cortinas de tecidos leves, fáceis de lavar.**

* **Manter janelas abertas por algumas horas ao dia ajuda a circular o ar e diminuir a concentração de partículas no ambiente.**

Higienize as pelúcias sempre que necessário

Você sabia?

Deixar bichos de pelúcia no sol favorece o acúmulo de ácaros, que gostam do calor. O ideal é colocar os bichos no freezer por 24 horas para eliminar os ácaros. Depois disso, pode higienizar com água fria e sabão neutro e deixar secar à sombra.

Evite o acúmulo de objetos

Brinquedos, almofadas, livros empilhados e enfeites com muitos detalhes acumulam poeira facilmente. Reduza a quantidade de itens expostos e aposte em móveis com superfícies lisas e fáceis de limpar. A organização também ajuda a manter os espaços mais arejados.

Escolha bem os revestimentos

Pisos frios, como porcelanato, cerâmica e vinil, são mais indicados para casas com alérgicos. Se tiver carpete ou tapetes, opte por versões com fibras sintéticas e pelagem baixa, que acumulam menos sujeira. Evite pisos de madeira com muitas cavidades, que dificultam a limpeza completa.

Cuidado com os estofados e cortinas

Prefira sofás de couro ou tecidos sintéticos tratados com propriedades antifúngicas e antibacterianas. No lugar de cortinas pesadas, use tecidos leves, como voil de poliéster, que podem ser lavados com frequência. O mesmo vale para as almofadas: invista em capas laváveis e troque-as regularmente.

Ar mais limpo = respiração tranquila

O uso de purificadores com filtro HEPA ajuda a remover partículas suspensas no ar. Em dias secos, vale utilizar um umidificador com moderação. Mas nada substitui o bom e velho hábito de abrir as janelas todos os dias. Ar-condicionado também pode ser usado, desde que com a manutenção em dia e filtros limpos.

O banheiro também merece atenção

A umidade do ambiente favorece o aparecimento de mofo. Por isso, mantenha o espaço sempre bem ventilado, seque o box após o banho e lave os tapetes com frequência. Pinturas antimofo nas paredes e produtos de limpeza específicos para a área ajudam a manter tudo sob controle.

Na cozinha, vigilância contra o mofo e insetos

Mantenha alimentos bem armazenados, evite o acúmulo de louça suja e cheque com frequência os cantinhos escondidos, como embaixo da pia, para evitar umidade e vazamentos. Limpeza regular na geladeira e armários também ajuda a manter o ambiente seguro.

Dê atenção especial aos pets

Cães e gatos também soltam pelos e, mesmo que o animal tenha pelo curto, ele pode carregar alérgenos. Banhos regulares, escovação e cuidados com a higiene são indispensáveis.

Roupas e sapatos do lado de fora

Se a família costuma passear ou receber visitas, uma dica simples é manter uma "zona de entrada" com tapete ou apoio para deixar os sapatos e casacos. Assim, evita-se trazer poeira e pólen da rua para dentro dos cômodos.

FOTOS GETTY IMAGES

Férias longe das telas

Veja dicas criativas para transformar o tempo livre em diversão e conexão em família

Jéssica Batista

Quando chegam as férias escolares, muitas famílias se veem diante de um dilema: como garantir momentos de lazer e descanso para os pequenos sem cair na armadilha das telas? Por mais tentador que pareça ceder ao tablet ou à TV para afastar o tédio, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode trazer prejuízos reais ao desenvolvimento das crianças O excesso de telas afeta não apenas o comportamento, mas o desenvolvimento emocional, social e neurológico dos pequenos. "Estudos mostram que o uso exagerado de celulares e tablets pode prejudicar a concentração, atrasar o desenvolvimento da linguagem, aumentar quadros de ansiedade e irritabilidade, além de dificultar o sono e diminuir a tolerância a frustração", explica a psicóloga, hipnoterapeuta e arteterapeuta Brunna Dolgosky em entrevista à **AnaMaria** Além disso, crianças hiperestimuladas visualmente costumam ter mais dificuldade para brincar sozinhas, entender limites e desenvolver empatia Por isso, as férias escolares são uma oportunidade para investir em atividades criativas e analógicas, que estimulem a imaginação, a autonomia e o vínculo afetivo com os adultos.

ines249

TEMPO PARA CRIAR LAÇOS

Mais do que manter os pequenos ocupados, as férias são um convite para criar memórias afetivas e fortalecer os laços familiares. "Brincadeiras analógicas sustentam a formação emocional da criança porque, ao brincar, ela aprende a esperar, a negociar regras, a lidar com o corpo, a explorar o espaço e a entrar em contato com seus próprios pensamentos e emoções", reforça Brunna.

Joguem os dados (ou as cartas)!

Para os dias em que a energia parece sem fim, vale investir em jogos de tabuleiro que unem diversão e aprendizado. Selecionamos quatro opções que são sucesso garantido:

Bananagrams (Galápagos)

Um jogo rápido e dinâmico de formação de palavras, que lembra um dominó com letras. Ótimo para estimular o vocabulário e o raciocínio rápido. Ideal para crianças a partir de 8 anos.
Preço médio: R$ 94,80.

Eu Sou...? (Estrela)

A brincadeira é descobrir qual imagem está na sua carta fazendo perguntas aos outros jogadores. Um jeito simples e leve de treinar a lógica e o raciocínio. Ideal para crianças a partir de 5 anos.
Preço médio: R$ 56,90.

Unstable Unicorns *(Galápagos)*

Esse jogo é sucesso entre a garotada! Afinal, quem não ama esses seres míticos? O objetivo é formar um exército de unicórnios e sabotar os adversários com cartas especiais. Além de divertido, ajuda a desenvolver estratégia e atenção. Ideal para crianças a partir de 8 anos.
Preço médio: R$ 119,99.

iTO (Meeple BR)

Propoe desafios criativos em que os participantes precisam alinhar suas respostas e perceber como pensam em grupo. Rende boas risadas e é ótimo para a socialização. Indicado para crianças a partir de 12 anos.
Preço médio: R$ 106,60.

SEM AULA, SEM CRISE!

Para quem busca ideias, Brunna compartilha sugestões que fazem sucesso entre os pequenos e podem ser feitas com materiais simples:

- **Pintura em cerâmica, telas ou caixas recicladas:** além de divertido, o exercício reforça o reaproveitamento de materiais.
- **Oficina de massinha caseira ou argila:** excelente para trabalhar a coordenação motora e os estímulos sensoriais.
- **Oficina de miçangas para criar joias e acessórios:** uma forma lúdica de desenvolver a paciência e o foco.
- **Teatro de fantoches ou encenação de histórias:** solta a imaginação e fortalece a linguagem.
- **Dia da fantasia:** desfiles, maquiagem artística, apresentações improvisadas, tudo vale para viver outras personagens!
- **Desenho nas costas:** enquanto a criança sente as linhas nas costas, tenta reproduzir o desenho em uma folha à frente, estimulando percepção e atenção.

Negócio próprio, contas no lugar

Aprenda como organizar as finanças de sua pequena empresa e veja como crescer com segurança

Lígia Menezes

O empreendedorismo feminino nunca esteve tão em alta no Brasil. Segundo a pesquisa Empreendedorismo Feminino 2022, realizada pelo Sebrae, o número de mulheres donas de negócio chegou a 10,3 milhões no país Isso representa um crescimento de 30% em relação ao ano anterior e o maior número registrado desde o início do acompanhamento, em 2016. Essas mulheres estão, em sua maioria, no setor de serviços e já representam 34,4% dos empreendedores formais do país. Os estados com maior proporção de empresárias são Rio de Janeiro e Ceará (38%), seguidos por São Paulo (37%) e Goiás (36%) Tem mais: de acordo com o Global Entrepreneurship Monitor (GEM) 2020, as brasileiras já representam 46% dos empreendedores iniciais no país – e 40% delas planejam gerar entre uma e cinco vagas de emprego. Ou seja, além de movimentar a economia, elas estão criando oportunidades para muita gente. Mas para que todo esse potencial se transforme em crescimento sustentável, é preciso uma base sólida – e isso começa pela organização financeira A seguir, reunimos 10 passos fundamentais para quem quer empreender com mais tranquilidade e segurança.

FOTOS GETTY IMAGES

ines249

1. Separe as contas da empresa das contas da casa

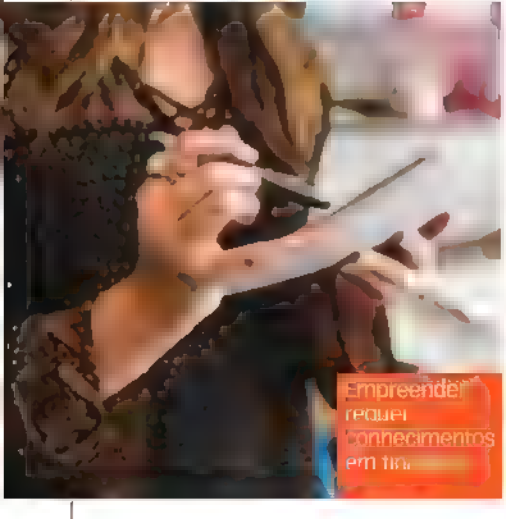
Misturar as finanças é um erro comum e perigoso. Para saber se o negócio está dando lucro, é essencial ter uma conta bancária exclusiva para o CNPJ e definir um valor mensal para o pró-labore, como se fosse um salário. Isso facilita a contabilidade e evita confusões no fim do mês.

2. Anote todas as entradas e saídas

Vendeu um produto? Pagou o frete? Comprou material de reposição? Registre tudo. Manter o controle financeiro ajuda a entender para onde está indo o dinheiro e como fazer o negócio render mais. Mesmo um caderninho bem organizado já faz diferença, mas ferramentas digitais podem facilitar.

3. Monte um fluxo de caixa

Saber o que entra e sai diariamente é só o começo. Um bom fluxo de caixa também mostra o que você terá a pagar ou receber nas próximas semanas. Assim, dá para se planejar, evitar imprevistos e manter a empresa funcionando com estabilidade.



4. Conheça os seus custos fixos e variáveis

Aluguel, energia, internet e salários são custos fixos, que não mudam muito. Já os variáveis – como matéria-prima, embalagens e transporte – dependem do volume de vendas. Ter clareza sobre esses valores ajuda a encontrar oportunidades de economia e ajustar o preço dos produtos corretamente.

5. Estabeleça metas mensais realistas

Definir objetivos financeiros é uma forma prática de guiar o crescimento. Estipule metas de faturamento e lucro, acompanhe os resultados e faça ajustes quando necessário. Isso mantém a motivação em dia e facilita o planejamento de médio e longo prazo.

6. Reinvista no seu próprio negócio

Não use todo o lucro para despesas pessoais. Reserve uma parte para investir em melhorias, como novas máquinas, treinamentos, divulgação ou ampliação da operação. Reinvestir é um passo essencial para sair do modo de sobrevivência e alcançar o crescimento de verdade.

7. Precifique com inteligência e confiança

O medo de "cobrar caro" ainda afeta muitas empreendedoras, mas precificar corretamente é uma forma de valorizar seu trabalho. Considere todos os custos, o tempo dedicado e o valor percebido pelo cliente. E lembre-se: lucrar não é ganância, é necessidade.

8. Use a tecnologia como aliada

Aplicativos e sistemas de gestão financeira ou até mesmo planilhas automatizadas, ajudam a controlar o caixa, emitir notas, organizar despesas e compartilhar dados com o contador. Muitas opções são gratuitas ou de baixo custo e fazem uma diferença enorme.

9. Tenha uma reserva para emergências

Imprevistos acontecem – e ter uma reserva financeira pode evitar endividamentos. O ideal é guardar, aos poucos, o equivalente a um ou dois meses de custos fixos. Isso dá mais segurança em momentos de baixa nas vendas ou despesas inesperadas.

10. Invista em você com capacitação constante

Estudar sobre finanças, marketing, vendas e gestão é um investimento com retorno garantido. Muitos cursos são gratuitos e acessíveis pela internet. Aprender a cuidar melhor do seu negócio é um passo essencial para quem quer crescer com consciência e segurança.

ines249

Perdendo pelo adoidado

Quem convive com cães e gatos sabe: pelos espalhados pela casa faz parte da rotina. Veja por que isso acontece e quando acender o sinal de alerta

Pelos no sofá, na roupa, nos tapetes... quem tem pet já está acostumado a conviver com os pelos pela casa. Assim como nossos cabelos, os pelos dos animais também passam por um ciclo de vida: nascem, crescem e, depois de um tempo, caem. Essa renovação é saudável e varia conforme a raça, o clima e até a fase da vida do pet. Mas há situações em que a perda de pelos deixa de ser normal e pode indicar algo mais sério. Por exemplo, quando queda começa a parecer exagerada, formando falhas na pelagem ou deixando o pet com aparência abatida, vale buscar ajuda de um veterinário. A seguir, veja as principais causas da queda de pelos em cães e gatos e descubra quando é hora de procurar ajuda.

ines249

1. Troca de pelagem: o ciclo natural dos fios

Na maioria dos casos, a queda de pelos faz parte de um processo natural de renovação. A pelagem muda conforme as estações, principalmente na primavera e no outono, preparando o corpo para o frio ou para o calor. Raças com pelos mais densos, como huskies ou gatos persas, costumam soltar tufos nessa época. Escovar o pet com frequência ajuda a remover os fios soltos e melhora a circulação na pele.

2. Parasitas e coceiras constantes

Pulgas, carrapatos e ácaros são causadores comuns de coceira intensa. O incômodo leva o pet a se lamber ou coçar em excesso, o que pode causar falhas localizadas na pelagem. Além disso, esses parasitas podem provocar inflamações e alergias que afetam a saúde da pele. A prevenção com antiparasitários e a higiene do ambiente fazem toda a diferença.

3. Alergias alimentares ou ambientais

Alguns pets desenvolvem sensibilidade a ingredientes da ração, produtos de limpeza, pólen ou até tecidos. Isso pode resultar em dermatites, que vêm acompanhadas de coceira, vermelhidão e queda de pelos. Identificar a causa da alergia é fundamental para tratar o problema com eficiência.

4. Problemas hormonais e metabólicos

Alterações hormonais também afetam a pelagem. Em cães, o hipotireoidismo, que desacelera o metabolismo, pode causar queda acentuada e pelos opacos. Em gatos, o hipertiroidismo pode ter efeito semelhante. Outra condição comum é a Síndrome de Cushing, que altera a produção de hormônios e prejudica a saúde da pele. Mudanças no peso, comportamento ou aspecto da pelagem merecem avaliação veterinária.

5. Alimentação pobre em nutrientes

Uma dieta desequilibrada pode ser uma das principais vilãs da saúde da pelagem. A falta de proteínas, vitaminas (como A e E), minerais como zinco e ferro e ácidos graxos essenciais enfraquece os fios. Optar por rações de boa qualidade ou incluir suplementos sob orientação veterinária pode reverter o quadro.

6. Estresse, tédio e ansiedade

Cães e gatos também sofrem com o estresse. Mudanças na rotina, chegada de novos moradores, ausência dos tutores por longos períodos ou falta de estímulos no ambiente podem gerar ansiedade. E ela aparece no corpo: o pet se lambe compulsivamente, se coça e acaba arrancando os próprios pelos. Enriquecimento ambiental e rotina de brincadeiras ajudam a manter o bem-estar.

7. Doenças de pele

Infecções fúngicas, bacterianas e sarnas são causas frequentes de queda localizada de pelos. Feridas, descamações, mau cheiro e alterações na textura da pele são sinais de alerta. Entre os gatos, a dermatofitose (micose) e a sarna são exemplos de doenças que comprometem a pelagem e precisam de tratamento específico.

CUIDADOS SIMPLES QUE FAZEM A DIFERENÇA

- Mantenha a escovação em dia
- Invista em alimentação de qualidade
- Mantenha o ambiente limpo e livre de parasitas
- Observe mudanças de comportamento
- Agende visitas periódicas ao veterinário

QUANDO SE PREOCUPAR?

Se a queda de pelos estiver acompanhada de falhas visíveis, coceiras, feridas, alterações de comportamento ou emagrecimento, vale procurar o veterinário. O profissional poderá avaliar se há doenças em curso e indicar o melhor tratamento, que pode incluir ajustes na alimentação, uso de suplementos para fortalecer a pele e os pelos.

Escovar o pet diariamente evita perda de pelos pela casa

ines249

Como preparar sopas e caldos proteicos e nutritivos no inverno

O frio chegou - e com ele, a vontade de tomar uma sopa bem quentinha à noite!

Quando as temperaturas caem, tudo o que a gente quer é uma comida quentinha, reconfortante e saborosa. As sopas e os caldos são escolhas perfeitas para os dias frios. Mas, é importante lembrar que nem toda sopa é, de fato, uma refeição completa. Muitas vezes, elas são ricas apenas em carboidratos ou em líquidos, deixando de lado nutrientes essenciais como proteínas, fibras, gorduras boas e vitaminas.

Se você quer uma sopa ou caldo que realmente "valha por uma refeição", o segredo é pensar em equilíbrio nutricional. Uma refeição completa precisa ter: fonte de proteína, carboidratos de qualidade, legumes e vegetais variados, além de uma gordura boa para ajudar na absorção de nutrientes.

Como montar uma sopa nutritiva e proteica?

Comece pela proteína. Ela é a base que vai garantir saciedade e ajudar na manutenção da massa magra:

- Frango desfiado;
- Carne bovina magra (patinho ou músculo)
- Peixes, como tilápia ou bacalhau;
- Ovos (podem ser cozidos e picados no final da preparação);
- Leguminosas como lentilha, grão-de-bico e ervilha (ótimas opções para vegetarianos).

Inclua legumes e vegetais variados

Eles vão garantir vitaminas, minerais e fibras importantes. Cenoura, abóbora, batata-doce, couve, espinafre, chuchu e brócolis são alguns exemplos. Quanto mais colorido, melhor!

Acrescente carboidrato de qualidade:

Para dar energia e tornar a refeição completa, inclua: batata-doce, mandioquinha, arroz integral, quinoa e/ou abóbora.

Não esqueça das gorduras boas

Uma colher de azeite de oliva por cima da sopa pronta pode fazer toda a diferença no sabor e no perfil nutricional. Outras opções são sementes (como chia ou linhaça) ou até abacate nas versões de caldos frios.

Cuidado com os excessos de sal e caldos industrializados:

Prefira o preparo de caldos caseiros, feitos com ossos, carnes e legumes cozidos lentamente.

Exemplos:

Frango com legumes e quinoa:

Frango desfiado + cenoura + abóbora + couve + quinoa + temperos naturais + fio de azeite na finalização.

Grão de bico com legumes e batata doce:

Grão de bico cozido + abóbora + espinafre + batata doce + quinoa + temperos naturais + fio de azeite na finalização.

Dica extra: congele porções

Se tiver tempo, prepare uma quantidade maior e congele em porções individuais. Assim, você garante uma opção saudável e prática para os dias mais corridos.

Por Amanda Figueiredo, nutricionista especialista em saúde da mulher @nutriamandafig

***Envie suas dúvidas para Amanda no @nutriamandafig**

TOS: ARQUIVO PESSOAL, FREEPEAK

Férias com CARAS

ASSINE CARAS COM 30% OFF

QUERO ASSINAR

QUERO ASSINAR

Promoção válida por tempo limitado

assineclube.com.br

É férias! Vamos plantar feijão?

Com copo, algodão e curiosidade, os pequenos aprendem de forma lúdica como nasce uma planta

Separe o material
Copo ou pote transparente, algodão, água e sementes de feijão.

Adicione as sementes
Posicione os feijões sobre o algodão, pressionando levemente para fixar.

Escolha um bom lugar
Deixe o copo perto de uma janela ou em local com bastante luz natural.

Monte o ambiente
Coloque o algodão no fundo do copo e umedeça com um pouco de água – sem encharcar!

Cuide e observe
Reforce a umidade diariamente e acompanhe o surgimento das raízes e folhas.

FOTO: GETTY IMAGES

Por que essa atividade é tão legal?

Ensina o ciclo da vida das plantas: a criança aprende, na prática, como nasce e cresce uma plantinha.

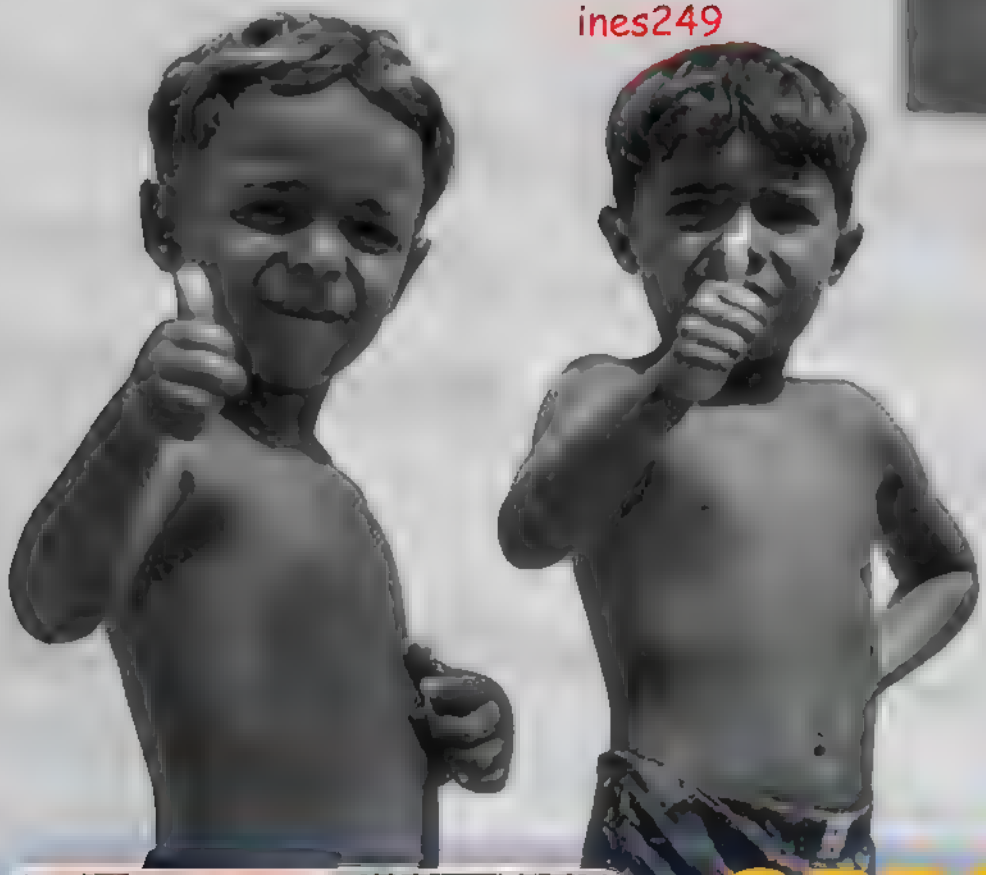
Estimula a curiosidade: cada nova folha vira motivo de empolgação.

Desenvolve o cuidado e a responsabilidade: é um jeito de mostrar a importância de cuidar de algo vivo.

Dicas extras

- Use feijões de boa qualidade para garantir a germinação.
- Mostre às crianças o que acontece em cada etapa: raiz, broto, caule e folhas.
- Depois de alguns dias, transfira o feijão germinado para um vasinho com terra.

ines249



CAS

CONECTANDO AMOR NO SERTÃO

OBRIGADA!

Você ajudou a mudar a vida dessas pessoas na primeira fase da campanha, que arrecadou 100 cisternas.

Agora, nosso objetivo é entregar

MAIS 100 CISTERNAS

para que essas famílias tenham acesso ao básico, ÁGUA.

Assista, doe e faça diferença no mundo!

visaomundial.org.br/sertao

Veja no link o documentário completo que destaca a resiliência das mulheres diante da escassez de água e o início das entregas da primeira fase

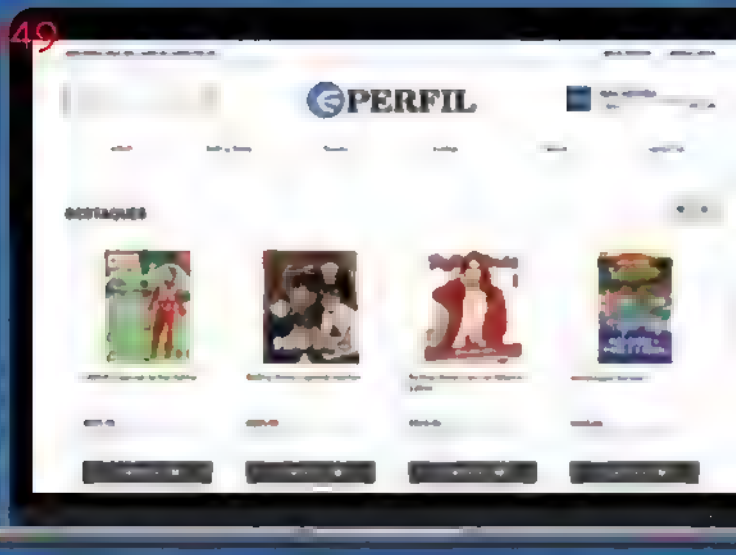
MULHERES DO SERTÃO

A FORÇA QUE SUPERA A SECA

CARAS

Visão Mundial

Compre suas revistas preferidas **online e receba no conforto da sua casa**



Acesse **lojaperfil.com.br** e compre agora!

PERFIL BRASIL

Ana Maria Receitas

Vem se esquentar com a gente

Receitas TESTADAS E APROVADAS

Ensopado Cremoso

Quer um spoiler desse edição?

Fondue de chocolate

Ensopado cremoso

Fondue de queijo vegano

Quentão de chocolate e biscoitinhos de limão

Escondidinho da vovó

INGREDIENTES

- Escondidinho
- 1 kg de mandioca cozida e espremida
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada ralada a gosto
- 200 g de requeijão

Cobertura:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 400 g de carne moída
- 3 tomates picados
- ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de pimentões verdes, vermelhos e amarelos em cubos
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- ½ xícara (chá) de ervilhas
- ½ xícara (chá) de milho-verde escorrido
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Mussarela e queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Misture a mandioca cozida com o leite, a manteiga, os temperos e o requeijão, formando um purê. Forre um refratário untado com metade desse purê. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo, junte a carne, cozinhe até perder o tom rosado, adicione o tomate e a água e cozinhe por cinco minutos. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Coloque metade desse recheio sobre o purê, cubra com o restante do purê e finalize com a carne. Cubra com mussarela e queijo ralado e leve ao forno até o queijo derreter. Sirva quente.

Sopa asiática com frango, curry e gengibre

INGREDIENTES

- 1 peito de frango picado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho fatiados
- 2 ½ cm de gengibre ralado
- 400 ml de leite de coco
- 300 g de cogumelo shitake fatiado
- 300 g de cogumelo-de-Paris fatiado
- Suco de ½ limão
- Curry a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o frango na manteiga e no azeite com o curry e o alho. Adicione os cogumelos e refogue por cerca de 10 minutos. Acrescente o leite de coco, o suco de limão e o gengibre. Deixe ferver e sirva quente

Croutons aromatizados para sopas e cremes

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão Nutrella (à sua escolha)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de ervas secas (orégano, tomilho, alecrim)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Pre-aqueça o forno a 180 °C. Corte as fatias de pão em cubos pequenos. Em uma tigela, misture o azeite com o alho picado, as ervas secas, o sal e a pimenta. Junte os cubos de pão e envolva bem com os temperos. Espalhe em uma assadeira e leve ao forno por 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando, até dourar e ficar crocante. Sirva sobre sopas, cremes ou saladas.

Fondue de queijo vegano

INGREDIENTES

- 4 mandioquinhas
- 1 litro da bebida vegetal Caju+Pará da A Tal da Castanha
- 1 garrafa de vinho branco seco vegano
- 3 dentes de alho
- 1 limão
- 1 noz-moscada (para ralar na hora)
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo (sem glúten)
- 4 colheres (sopa) de levedura nutricional (sem glúten)
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 2 folhas de louro
- Um punhado de sálvia
- Um punhado de tomilho
- Pimenta-do-reino moída na hora
- 2 pães italianos para servir (sem leite e ovos; podem conter glúten)

A TAL DA CASTANHA

MODO DE PREPARO

Cozinhe as mandioquinhas até que fiquem macias. No liquidificador, bata as mandioquinhas com a bebida vegetal Caju+Pará, o polvilho, a levedura nutricional, o alho, o limão, a noz-moscada ralada, o azeite e a pimenta-do-reino até formar um creme homogêneo. Transfira para outra panela, adicione o vinho branco, o louro, a sálvia e o tomilho. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre com colher de pau, até obter a consistência cremosa típica de fondue. Sirva quente com pedaços de pão italiano e palitos de dente para a degustação.

Sopa de cenoura

INGREDIENTES

- 4 cenouras médias
- 4 xícaras de água
- 2 dentes de alho
- ½ cebola
- 1 pedacinho de gengibre
- 1 colher de manteiga
- Cheiro-verde ou salsinha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho. Adicione as cenouras cortadas em rodelas, o sal e o gengibre. Cozinhe até que as cenouras estejam macias. Bata tudo no liquidificador, volte à panela, acrescente a manteiga e mexa. Finalize com cheiro verde ou salsinha.

RECEITA ELABORADA POR VANESSA LOPES, PROFESSORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE GUARULHOS (UNG)

Ensopado cremoso

INGREDIENTES

- ½ litro de caldo de carne
- 300 g de coxão mole em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 cenoura cortada em palitos
- 150 g de cogumelo fresco fatiado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de vinho tinto
- Sal e pimenta a gosto
- 1 lata de creme de leite sem soro
- Salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, ferva o caldo de carne, adicione a carne e cozinhe por 30 minutos após pegar pressão. Em outra panela, aqueça o azeite, doure a cebola e junte o tomate, a cenoura, o cogumelo, a carne com o caldo e o amido de milho dissolvido no vinho. Tempere com sal e pimenta e cozinhe até os ingredientes ficarem bem macios. Misture o creme de leite, finalize com salsa e sirva com arroz branco.

Sopa de banana verde

INGREDIENTES

- 6 bananas-nanicas verdes em rodelas
- 1 linguiça defumada em rodelas
- 250 g de bacon em cubinhos
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sobremesa) de colorau
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Frite o bacon na própria gordura, adicione a linguiça e doure. Acrescente a cebola e refogue até murchar. Junte o alho, mexa por 1 minuto e adicione a água quente, o colorau, o sal e as bananas. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos. Se necessário, adicione mais água. Desligue o fogo, deixe descansar por 3 minutos e sirva quente com ramos de endro.

Risoto marguerita

INGREDIENTES

- 100 g de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 2 xícaras (chá) de arroz arbóreo
- ½ xícara (chá) de vinho branco
- 2 litros de caldo de legumes quente
- Sal e pimenta a gosto
- ½ xícara (chá) de creme de leite
- 1½ xícara (chá) de tomate-cereja sem pele e sem sementes, cortados ao meio
- 1 xícara (chá) de mussarela de búfala picada
- ¼ de xícara (chá) de folhas de manjericão
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola em metade da manteiga. Adicione o arroz e mexa até secar. Junte o vinho e deixe evaporar. Aos poucos, adicione o caldo de legumes quente, mexendo sempre. Após cerca de 8 minutos, tempere com sal e pimenta e continue cozinhando, sempre adicionando mais caldo, por mais 10 minutos. Misture o creme de leite, desligue o fogo e adicione o tomate, a mussarela e o manjericão. Finalize com o parmesão e sirva imediatamente.

ines249

Biscoito com chocolate

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (chá) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de sal
- 200 g de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de raspas de laranja
- 250 g de chocolate ao leite picado

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 180 °C. Em um recipiente, misture a farinha, o fermento e o sal peneirados. Na batedeira, bata a margarina com o açúcar até formar um creme. Junte o ovo e as raspas de laranja, depois incorpore a farinha reservada até obter uma massa homogênea. Modele os biscoitos e disponha em uma assadeira sem untar. Asse por 15 minutos, retire do forno, esfrie e banhe as pontas dos biscoitos no chocolate derretido.

ines249

Crepe de laranja

INGREDIENTES

Massa:200 g de manteiga
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água
- 4 ovos
- 2 gemas
- 1 colher (chá) de raspas de laranja

Calda:2 colheres (sopa) de açúcar
- 1½ colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- 1 colher (chá) de suco de limão
- ½ xícara (café) de licor de laranja ou conhaque
- Gomos de laranja a gosto
- Tirinhas de casca de laranja a gosto

MODO DE PREPARO

Para a massa, derreta a manteiga e coloque no liquidificador com os demais ingredientes, exceto as raspas de laranja. Bata bem, adicione as raspas e misture. Deixe a massa descansar por duas horas na geladeira. Aqueça uma frigideira untada, despeje uma concha média da massa e gire a frigideira para espalhar. Doure dos dois lados e repita até acabar a massa. Dobre os crepes em leque e reserve. Para a calda, derreta o açúcar, junte a manteiga, o suco de laranja e o limão, deixando ferver. Acrescente o licor e ferva por mais três minutos. Distribua os crepes em um refratário, coloque os gomos e tirinhas de laranja e regue com a calda.

DIVULGAÇÃO

ines249

Quentão de chocolate e biscoitinhos de limão

DIVULGAÇÃO

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de água
- ½ colher (sopa) de cravo-da-índia
- 3 paus de canela quebrados
- 1 pedaço pequeno de gengibre picado
- 250 g de chocolate meio amargo picado
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 6 colheres (sopa) de conhaque
- Canela em pau a gosto

Biscoitinhos de limão:

- 1½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de manteiga
- 1 colher (chá) de casca de limão ralada
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de leite
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

MODO DE PREPARO

Ferva a água com o cravo, a canela e o gengibre por 10 minutos com a panela tampada. Adicione o chocolate e o leite em pó, mexendo até dissolver. Ao servir, acrescente o conhaque e decore com canela em pau.

Para os biscoitinhos: Misture a farinha com a manteiga e o açúcar com as mãos até obter uma farofa. Acrescente a casca de limão, a gema e o leite, mexendo até soltar das mãos. Cubra e deixe por 30 minutos, abra a massa e corte no formato desejado. Asse em forno médio por 10 minutos. Polvilhe com açúcar de confeiteiro.

ines249

Strudel prático de maçã

INGREDIENTES

- 1 caixa de massa folhada laminada congelada
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 5 maçãs médias sem casca e sementes, em fatias finas
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 1 gema para pincelar
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

MODO DE PREPARO

Descongele a massa e abra em uma superfície enfarinhada, esticando levemente. Polvilhe com a farinha de rosca. Misture as maçãs com o açúcar e a canela e distribua sobre 1/3 da massa. Enrole com cuidado, feche as pontas, pincele com a gema e leve ao forno médio preaquecido por 40 minutos ou até dourar. Polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva morno com sorvete.

ILUSTRAÇÃO

ines249

DIVULGAÇÃO

Crumble de frutas e biscoito Negresco®

INGREDIENTES

- 1 manga Palmer picada
- 2 pêssegos picado s
- 1 nectarina picada
- 1 pacote de Biscoito Negresco® picado
- 3 colheres (sopa) de manteiga amolecida
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 pitada de canela em pó

MODO DE PREPARO

Distribua as frutas em quatro refratários individuais, reservando uma parte para decorar. Misture metade do biscoito picado com a manteiga, o açúcar e a canela, formando uma farofa úmida. Cubra as frutas com essa farofa e leve ao forno preaquecido por cerca de 10 minutos. Finalize com o restante do biscoito e mais frutas frescas..

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar
1 xícara (chá) **180 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Líquido (água, óleo...)
1 xícara (chá) **240 ml**
1 colher (sopa) **15 ml**
1 colher (chá) **5 ml**

Chocolate em pó
1 xícara (chá) **90 g**
1 colher (sopa) **6 g**
1 colher (chá) **2 g**

Manteiga
1 xícara (chá) **200 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Farinha de trigo
1 xícara (chá) **120 g**
1 colher (sopa) **7,5 g**
1 colher (chá) **2,5 g**

Quanto servir
Consumo médio por pessoa:
Massa **100 g**
Arroz **75 g**
Legumes **100 g**
Carnes (filé) **150 g**

Arroz
1 xícara (chá) 200 g

SEGURANÇA NA COZINHA contra queimaduras

REGRAS DE OURO PARA EVITAR ACIDENTES

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

ines249

NOVIDADES da semana

CAFÉ COADO PORTÁTIL EM SACHÊ, DA CAFELLOW

A Cafellow lança no Brasil o café coado portátil em sachê, que pode ser preparado em qualquer lugar sem máquina ou filtro tradicional. Prático e sustentável, o produto é voltado para quem busca qualidade e mobilidade no consumo de cafés especiais.

WHEY ISOLADO LÍNGUA DE GATO SOUL GOOD, DA PURAVIDA E KOPENHAGEN

Com 90% de proteína por dose, este whey isolado une nutrição funcional ao sabor do chocolate Língua de Gato. Livre de glúten, açúcares e conservantes, é uma opção para quem busca desempenho com leveza digestiva.

KITKAT® LIMÃO, DA NESTLÉ

De volta ao mercado em edição limitada, o KITKAT® Limão combina o sabor cítrico com o clássico wafer coberto de chocolate. A novidade está disponível exclusivamente na Americanas, trazendo uma opção diferente para quem aprecia contrastes refrescantes em doces.

FOTOS DIVULGAÇÃO

PERFIL

PRESIDENTE
Luis Fernando Maluf
VICE-PRESIDENTE
Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS
Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria Receitas

(Lançada em 1996)

Editora: **Ligia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora): **Gizele Agozzino**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação.**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

PARA ASSINAR OU RESOLVER OS ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA DIRETO COM A EDITORA, ACESSE:
www.assineclube.com.br/faleconosco
SE PREFERIR LIGUE:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada

ANER

ines249

ESCONDIDINHO DA VOVÓ

QUENTÃO DE CHOCOLATE E BISCOITINHOS DE LIMÃO

FRUTAS QUENTINHAS - CRUMBLE DE NEGRESCO®

RISOTO MARGUERITA

SOPA DE CENOURA

BISCOITO DE LARANJA COM CHOCOLATE

SIGA NOSSO INSTAGRAM
/anamariareceitas

SIGA NOSSO FACEBOOK
/AnaMReceitas